

Naviguer dans l'Océan de la Conscience

Transformation personnelle



Martin Euser

Transformation personnelle

Naviguer sur l'océan de la conscience

Martin Euser, 2023

Introduction

Au fil des siècles, de nombreux sages et femmes nous ont parlé de l'univers dans lequel nous vivons et du fonctionnement de l'esprit humain.

Une grande partie de cette sagesse a été oubliée par l'humanité moderne.

Heureusement, certains individus et organisations ont conservé une partie de cette sagesse dans ce qu'on appelle les traditions de sagesse.

La clarté d'esprit qui accompagne cette sagesse peut vous aider à vous guérir et contribuera également à la guérison du monde chaotique de l'homme. C'est l'objectif principal de ce livret et de mes autres écrits.

Mon objectif est de vous présenter une partie de cette sagesse, lecteur intéressé.

L'ère de « l'ego gonflé » est en train de disparaître rapidement. La coopération sera désespérément nécessaire dans le chaos à venir dans le monde.

Alors, commençons.

Remarque : les citations dans le texte proviennent de mon dernier ebook, sauf indication contraire. Mon adresse e-mail et ma page academia.edu s'y trouvent également.

Table des matières

À propos de la conscience et de l'esprit

Dans ce livret, je discuterai brièvement des pouvoirs de l’esprit humain. Comme je l’explique plus en détail dans mon ebook gratuit, l’humanité a bien plus à offrir que ce qui est actuellement reconnu dans le monde universitaire. De plus en plus de philosophes supposent que la conscience apparaît comme un élément fondamental de l’univers. En effet, il semble exister une sorte de champ énergétique qui relie toute la nature.

La science matérialiste ne peut pas expliquer les nombreux phénomènes de la vie, tels que les expériences de mort imminente, la télépathie, etc.

Les traditions de sagesse attribuent la vie, la substance et la conscience au champ énergétique mentionné ci-dessus. Plus d’informations à ce sujet dans les chapitres un et deux de mon livre « Redécouvrir la transcendance ».

Examinons maintenant certains aspects de l’esprit conscient de soi.

Perception et croyances

Le dessin suivant décrit un fait profond sur la perception humaine: la perception d'une personne est c*olorée par ses croyances.*

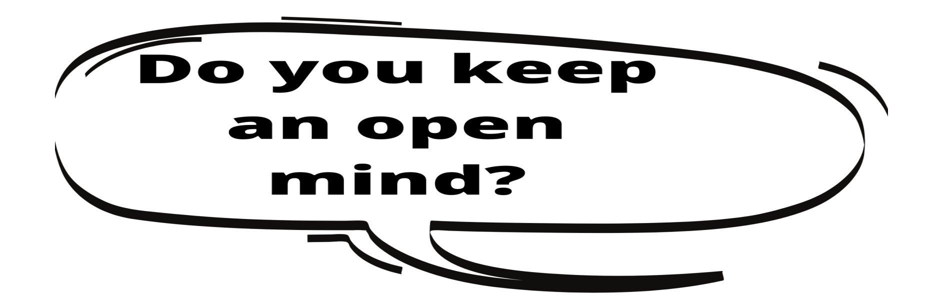
L'histoire de la corde et du serpent

(Source du dessin animé : ma page Youtube)

SNAKE!!

HUH??

Its a rope!!



La perception est colorée par la croyance et l'émotion

Les croyances agissent comme un filtre sur la conscience et bloquent de nombreuses informations précieuses de notre conscience.

Examinez donc attentivement vos croyances et vos valeurs. D'où viennent vos idées sur la société, l'éducation, le travail, les relations ? Des médias ? De l'école? De vos parents ou amis ?

Les valeurs nous guident dans nos pensées et nos croyances

« Il n'est pas surprenant que les valeurs aient une influence majeure sur nos vies. Après tout, les valeurs jouent un rôle très diversifié lorsqu'il s'agit de l'importance du succès, d'avoir de bonnes relations, de gagner de l'argent, de paraître attirant pour le sexe opposé, mais aussi dans les questions éthiques et les décisions morales et le développement des vertus.

« Les gens attachent de la valeur aux choses, aux personnes, aux réalisations. Nous donnons un sens à nos impressions sensorielles, filtrées à travers notre système de croyances.

Les gens perçoivent donc rarement le monde tel qu'il est. C'est comme si nous regardions à travers un voile, un brouillard. Pouvons-nous faire quelque chose à ce sujet ?

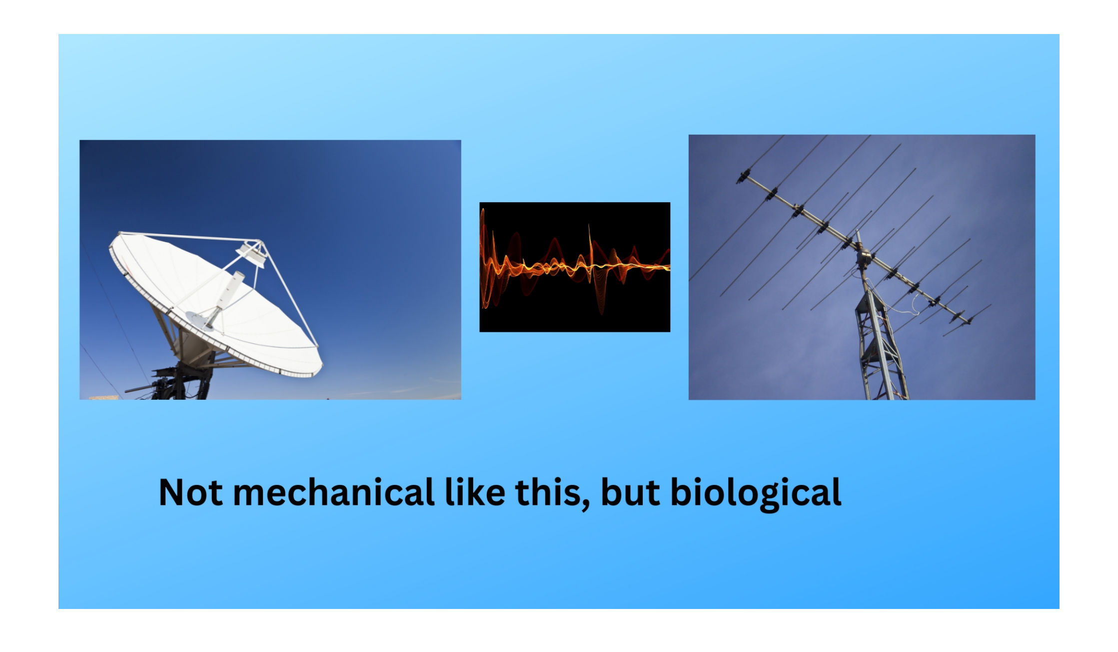
De geest als zend-/ontvangststation van emoties en gedachten

De menselijke geest kan worden gezien als een zend- en ontvangststation van gedachten.

Oui, nous pouvons apprendre à mieux faire notre travail. Les parties suivantes de ce livret sont consacrées à lever un aperçu de ce voile. Plus d'informations à ce sujet dans mon ebook gratuit.

L'esprit comme station d'envoi/réception d'émotions et de pensées

L'esprit humain peut être considéré comme une station de transmission et de réception de pensées.



Vous voyez, les pensées sont des « choses » très étranges.

Considère ceci:

. Les gens peuvent être obsédés par leurs pensées

. Les pensées peuvent être très énergiques et chargées d'émotions

. Les pensées peuvent se multiplier ou se « propager » (également appelées « mèmes »-des idées qui se propagent comme une traînée de poudre)

. La propagande et la publicité ont souvent une profonde influence sur les gens. Une répétition sans fin (avec des variations) renforce cet effet. Une observation de ce que diffusent les journaux, la télévision et d'autres médias confirme cette affirmation.

. Les pensées ont souvent un caractère distinctif

En tant que tels, ils semblent presque vivants (n'est-ce pas ?). Que sont exactement les pensées ? Beaucoup plus à ce sujet dans mon e-book, chapitre deux.

Pensées, actions, habitudes

Question : comment intégrer une nouvelle habitude ?

Cette question amène à réfléchir en premier lieu à la manière dont les habitudes se forment.

Les habitudes se forment après des actions répétées d'un certain type.

Supposons que vous souhaitiez faire plus d'exercice, comme marcher.

Il peut être assez facile de faire le lien lorsque vous vous rendez dans un magasin à proximité. Au lieu de prendre la voiture, vous pouvez également vous rendre au magasin à pied pour faire quelques courses, par exemple.

Lorsque vous *répétez cette action plusieurs fois, cela devient une habitude.* Il en va de même pour les heures d'attente d'un bus : vous pouvez marcher jusqu'au prochain arrêt de bus et faire l'exercice nécessaire.

J'ai récemment reçu un livret gratuit du Dr. Chatterjee a lu (voir YouTube) sur « six étapes pour corriger vos mauvaises habitudes », ce qui implique un discours intérieur positif et la célébration de chaque petite étape pour améliorer vos habitudes. J'aime cette procédure.

Pouvez-vous penser à votre propre façon de lier les nouvelles habitudes aux anciennes habitudes ?

Le processus de réflexion :

envoyer et recevoir des pensées

Vous pouvez considérer la communication entre les personnes comme suit :

une personne, l'expéditeur, a une pensée, s'exprime et transmet un message au destinataire. Le récepteur doit décoder ou interpréter ce message, qui a un contenu, une énergie, un certain ton.

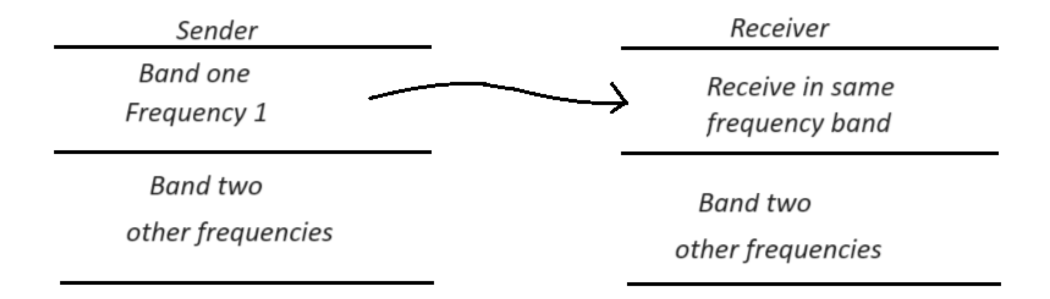


Figure : Les pensées ont de l'énergie et de la fréquence

Cette idée de fréquence et de bande passante soulève des questions très intéressantes.

Si les pensées sont comme des paquets d'énergie, chargés d'intention, d'émotion et de sens :

. Dans quelle humeur abordons-nous les autres ?

. Quel est l’effet de nos intentions et de nos émotions sur les autres ?

. Contribuons-nous à la société de manière constructive ?

. Existe-t-il une sorte de champ d’énergie connecté à l’esprit et aux pensées ?

. Nos pensées sont-elles toujours nos propres pensées ou captons-nous simplement les pensées des autres et les retransmettons-nous ?

Enfin:

. Les pensées sont-elles exemptes de conséquences ?

Comme vous pouvez le constater, il y a ici beaucoup de questions. Beaucoup d’entre eux sont abordés dans mon ebook gratuit, chapitre deux.

Ce que je veux dire ici, c'est que les vertus comptent. Cela nous amène à quelques idées du stoïcisme.

Stoïcisme

L'empereur-philosophe Marc Aurèle dit dans ses « Méditations » que :

« Votre vie est ce que vos pensées en font. »

(les citations proviennent de mon dernier ebook et ont peut-être été un peu modifiées ici)

"Cette vérité repose sur le fait que derrière chaque action consciente se cache une pensée correspondante et sur le fait qu'une action répétée devient une habitude. Les habitudes forment notre caractère, c'est-à-dire notre modèle de vie. Un examen critique de notre propre pensée-la vie rendra ces faits compréhensibles. La conclusion s'ensuit que changer nos habitudes de pensée entraînera des changements dans notre

caractère ! Naturellement, nous devrons mettre en pratique cette idée de changer nos habitudes de pensée."

Selon le stoïcisme, les bonnes qualités de l'esprit sont :

Sagesse, courage, tempérance et justice.

Une citation du Daily Stoic :

« La sagesse consiste à prendre ce que la philosophie enseigne et à l'appliquer ensuite au monde réel. Comme le dit Sénèque : « Du travail, pas des mots. » (Pas des mots, mais des actions !)

Changer le mode de pensée

Au vu des paragraphes précédents, comment devrions-nous procéder pour changer certaines de nos habitudes de pensée ?

« La direction du changement devrait être vers des pensées impersonnelles et altruistes [voici une idée, pour changer !].

Il existe de grands exemples dans l'histoire d'hommes et de femmes qui ont pratiqué l'oubli de soi, travaillé pour le bien de tous, lutté contre le dogmatisme, les intérêts collectifs et l'injustice, créé de grandes œuvres d'art, etc.

Ce sont eux les véritables fondateurs des civilisations ! Ils peuvent être notre exemple. »

Pour que cela soit plus clair, nous devons porter notre attention sur les aspects sous-estimés de l'homme appelés imagination et ambitions plus élevées.

Mais d'abord, une remarque sur la façon de gérer les pensées négatives. Il ne faut pas les combattre, mais les expérimenter en acceptant ce qui apparaît réellement dans l'esprit. Combattre ces pensées ne fera que les nourrir et les rendre plus forts. Observez ces pensées et voyez si vous pouvez générer une pensée opposée

qui neutralise la pensée négative. Essayez de vous mettre mentalement à la place des autres personnes vers lesquelles votre négativité est dirigée. Développez votre empathie pour les autres et pour vous-même.

Cela devrait bien fonctionner pour les personnes raisonnablement en bonne santé.

D'autres peuvent avoir besoin d'une forme de thérapie pour résoudre des problèmes non résolus.

Attention : ce qui précède s'applique aux préjugés personnels, et non à la juste colère envers les nombreuses particularités et injustices de notre système politique, financier et économique actuel. Ce type de colère peut être utilisé de manière constructive pour provoquer un changement.

L'utilisation de l'imagination et de hautes ambitions

Extrait de mon livre (chapitre deux) : « Tout ce que vous avez à faire pour changer votre mode de pensée est d'utiliser les pouvoirs créatifs qui sont en vous. La technique est simple : utilisez le pouvoir de votre imagination en créant une image de ce que vous voulez être ! »

« La technique est la suivante : vous devrez vous *former une image de vous-même, de ce que vous voulez être et perfectionner cette image*. Cette image idéale grandira et s'affinera proportionnellement à la croissance de votre compréhension de la vie. Vous rencontrerez sans aucun doute des difficultés lorsque vous reviendrez à d'anciennes façons de penser et d'agir. Cela devrait vous inciter à continuer à changer vos habitudes de pensée et à changer la qualité de vos pensées vers une nature plus harmonieuse.

L’idée est d’apprendre à connaître les couches les plus profondes de vous-même. Ressentez votre connexion avec le monde ! Quels sont vos talents et vos ambitions ? Que pouvez-vous utiliser pour contribuer à un monde plus sain ? Vous aurez probablement quelques idées sur ce que pourrait être votre contribution. Laissez cela ruminer sans effort au fond de votre esprit. Peu à peu, une image apparaîtra.

Lorsque cette image a émerge, n’ayez pas peur de voir grand.

La prochaine phase sera une concrétisation progressive de cette image/idée. Je vais donner quelques exemples pour clarifier cette procédure.

Exemple : vous souhaitez contribuer à la paix mondiale.

C'est quelque chose de grand. Pour cela, il faut le décomposer en morceaux plus petits.

Tout d’abord, nous imaginons le début d’un projet de paix. Qu'est-ce que ça pourrait être ?

On peut penser à :

organisations travaillant dans ce sens

éducation, ateliers, collecte de fonds, etc.

donner des conférences ou trouver d'autres personnes pour le faire

rechercher ce qui existe déjà en tant que projets (collecter des informations, réseauter avec d'autres)

Cela peut être développé en étapes concrètes et réalisables, telles que : développer du matériel pour les cours, former les enseignants, contacter les écoles pour incorporer ce matériel dans les cours. Et ainsi de suite. Lors de l'application du plan et de son contenu, il faut bien entendu tenir compte du contexte et de la situation dans lesquels on se trouve.

Cette méthode peut être utilisée pour presque toutes les bonnes idées.

Quelques autres idées :

contribuer à la conservation de la nature

développer un style de vie plus simple

développer une éco-philosophie

changer le système monétaire dans ce monde (par exemple, introduire de la monnaie locale, peut-être des crypto-monnaies)

La liste est interminable !

Une initiative qui me plaît particulièrement est celle de Society 4.0.

Identité et identification

« L'Un est ce à quoi on s'identifie. Considérez-vous comme un homme ou une femme capable de comprendre le contexte de la vie et de réaliser des idéaux élevés dans la vie pratique.

« On peut utiliser le pouvoir de la pensée sans aucun danger si l'on se concentre sur un idéal élevé, qui vise le bien de l'humanité en général. L'idéal de fraternité humaine en est un exemple bien connu. Coopération au lieu de compétition et de lutte. Réfléchissez bien à cet idéal et éliminez tous les éléments de votre pensée qui entrent en conflit avec lui, en les remplaçant par des éléments de base (pensées) positifs.

Cela va au-delà des simples textes d'auto-assistance.

Rappelez-vous également la procédure que j'ai décrite ci-dessus concernant la décomposition des idées en étapes plus petites.

« Ces pensées toucheront de nombreux esprits et constitueront une force motrice pour changer les conditions de ce monde. Pour y parvenir, il faut une réflexion persistante et axée sur les objectifs. En pratiquant l'altruisme et l'oubli de soi, on découvrira également des moyens efficaces d'aider les autres à s'aider eux-mêmes. Beaucoup de gens, mais pas assez, font ce genre de choses depuis longtemps. Voulez-vous les rejoindre ?

Quel engagement souhaitez-vous prendre ? Avec quoi voulez-vous vous connecter ?

Un résumé d'exercices, tiré de mon livre « La Redécouverte de la Transcendance »

Les techniques et pratiques que je décris dans ce livret apporteront une certaine aide à ceux qui souhaitent avoir une idée plus claire de la situation dans laquelle ils se trouvent et de l'état mondial des choses à ce moment de l'histoire. Il ne s'agit pas d'un programme pour devenir riche et heureux rapidement, comme il y en a déjà trop. Ce n'est pas le petit moi ou la personnalité de l'ego qui est le centre autour duquel tout tourne, mais le monde plus vaste dans lequel le moi est ancré qui devrait compter. L'empathie est la qualité dont nous avons désespérément besoin dans notre monde.

Exercice : adopter plusieurs perspectives

Un exercice qui peut être très utile à cet égard est de s'entraîner à adopter plusieurs perspectives : apprendre à voir les situations sous plusieurs angles ou perspectives. Cela augmente votre sensibilité contextuelle et permet une meilleure compréhension des idées et du comportement des autres. Si vous parvenez à vous mettre à la place de quelqu'un d'autre qui a une opinion opposée à la vôtre, vous pouvez apprendre beaucoup de choses. Vous pouvez également vous entraîner à défendre un point de vue aussi opposé en considérant les arguments qui favoriseraient un tel point de vue. Il s'agit d'apprendre à penser de manière nuancée.

Exercice : une technique simple pour neutraliser les pensées négatives

"Maintenant, *nous n'aurons aucun succès si nous essayons de combattre nos défauts de caractère*." "Pourquoi pas ? En effet, en combattant, nous nourrissons nos pensées, qui sont des êtres vivants et énergiques. Ainsi, elles deviendront plus fortes au lieu de mourir de faim. Au lieu de nous battre, nous devrions oublier les pensées indésirables et les laisser mourir. Pour ce faire, nous avons appris à reconnaître ces pensées et nous devons leur donner une impulsion positive en pensant simplement à une pensée opposée et positive.

En pensant et en agissant selon cette pensée positive, la balance changera dans la bonne direction : les effets de la pensée négative sont annulés par la pensée positive. En persistant dans cette pratique nous pouvons **changer la qualité** de nos pensées et aussi permettre à notre esprit de fonctionner sur d'autres fréquences, plus altruistes, spirituelles, positives, etc.

Avec un peu de pratique, nous ne recevrons plus ces pensées négatives (nous pouvons les remarquer ou les observer, mais ne les laissons pas nous perturber). Je m'adresse ici à des personnes raisonnablement en bonne santé. D'autres peuvent avoir besoin d'une psychothérapie pour parvenir à une intégration et à une orientation de vie positive.

Veuillez noter : ce qui précède s'applique aux préjugés personnels, et non à une juste colère envers les nombreuses bizarreries et injustices de notre système politico-financier-économique actuel qui détruit de nombreuses personnes dans le monde. Cette colère peut être utilisée comme une force de motivation pour contribuer à changer le système de fond en comble.

Exercice : Observer le flux de conscience

« Pour explorer la nature des pensées en tant qu'êtres vivants et énergétiques, il est conseillé de se considérer davantage comme un **témoin des pensées** que comme un créateur de pensées. Considérez-vous comme faisant partie du champ énergétique de la Conscience Unique qui sous-tend la manifestation. Cela facilitera l'entrée dans l'état de perception des pensées.

« Un bon exercice pour apprendre à reconnaître dans quelle « piste » coulent naturellement vos pensées est *d'observer le flux de vos pensées dans les instants précédant votre endormissement*. Observez simplement en tant que témoin (dans cet exercice). Vous pouvez apprendre à reconnaître la qualité ou le caractère de ces pensées et à reconnaître les différents aspects de la pensée.

(voir le chapitre deux de mon livre pour les sept aspects de la pensée). Cela sera utile dans le processus de meilleure connaissance et compréhension de vous-même.

Vous pouvez également faire cet exercice à un moment calme de la journée. Si vous n'aimez pas ce que vous voyez, vous pouvez utiliser les méthodes de la première partie de ce livret pour changer votre façon de penser.

Exercice de Pythagore

« Un exercice utile, parfois attribué à Pythagore, consiste à revoir et évaluer les événements de la journée au moment de se coucher. Demandez-vous : « Qu'ai-je fait ce jour-là ? », « Ai-je fait ce que j'avais l'intention de faire ? », « Qu'ai-je appris de cette journée ? », « Quelles choses puis-je faire mieux ? » Ai-je blessé quelqu'un ? » (si oui, « comment puis-je corriger cela » ?), etc. Ceci est très utile pour gérer les affaires du monde et vous aidera à bénéficier davantage du sommeil profond, car vous avez déjà partiellement traité une partie des tensions de la journée.

Naturellement, cet exercice doit être fait avec une attitude d'esprit sincère.

Exercice : Changer le schéma de pensée (habitudes de pensée).

Contrôler le flux des pensées

« La raison pour laquelle il est nécessaire de prendre le contrôle de sa propre vie mentale devrait être claire à présent : en contrôlant les types de pensées qui pénètrent dans votre esprit, vous pouvez exercer une influence puissante, positive et harmonieuse sur ce monde et également empêcher qu'elle ne soit transportée. loin par des désirs nuisibles.

« La technique est la suivante : vous devrez vous *former une image de vous-même de ce que vous voulez être et perfectionner cette image*. Cette image idéale grandira et s'affinera proportionnellement à la croissance de votre compréhension de la vie. Vous rencontrerez sans aucun doute des difficultés à mesure que vous reviendrez à d'anciennes façons de penser et d'agir. Cela devrait être une incitation à changer vos habitudes de pensée.

« Nous pouvons utiliser le pouvoir de la pensée sans aucun danger si nous concentrons notre esprit sur un idéal élevé orienté vers le bien de l'humanité en général, par exemple l'idéal de la fraternité humaine. Réfléchissez bien à cet idéal et éliminez tous les éléments de votre pensée qui entrent en conflit avec lui, en les remplaçant par des éléments de base (pensées) positifs.

« Ces pensées toucheront de nombreux esprits et constitueront une force motrice pour changer les conditions de ce monde. Pour y parvenir, il faut une réflexion persistante et axée sur les objectifs. En pratiquant l'altruisme et l'oubli de soi, vous découvrirez également des moyens efficaces d'aider les autres à s'aider eux-mêmes. Beaucoup de gens, mais pas assez, font ce genre de choses depuis longtemps. Voulez-vous les rejoindre ?

Il peut être utile de relire la section de ce livret sur l'utilisation de l'imagination et de hautes ambitions.

En outre, une étude du chapitre six de mon livre électronique (sur la Psychosynthèse et l'acte de volonté de Roberto Assagioli) pourrait être utile pour obtenir plus de conseils sur la façon de procéder avec cet exercice. Il peut être nécessaire de travailler en groupe.

Exercice bonus

Donnez de la liberté aux autres, mais aussi à vous-même

Cette prescription vient de Vitvan.

L'idée est que vous ne devez imposer vos idées à personne d'autre. Cette personne peut très bien avoir des idées différentes sur la façon dont elle souhaite gérer la vie.

Tant que cette personne ne porte pas atteinte aux droits naturels de quiconque et n'est pas impliquée dans des activités criminelles ou ignobles qui nuisent à autrui, je ne vois pas la nécessité de forcer quiconque à penser comme moi. Il y aura d'autres personnes avec qui vous pourrez collaborer. Bien sûr, cela ne veut pas dire que vous ne pouvez pas vous affirmer.

Autres références

Mon ebook gratuit : La redécouverte de la transcendance.

Ceci est un manuel. Dans ce livre, j'ai résumé de nombreuses idées clés issues de diverses traditions de sagesse. Il existe de nombreuses références à d'autres supports d'étude, livres et vidéos YouTube.

La section sur la psycho-cybernétique du chapitre un est très lisible et s'accorde bien avec le chapitre deux. Ce chapitre couvre de nombreux aspects de l'esprit, comment concentrer votre attention sur d'autres fréquences du spectre de la pensée, et bien plus encore.

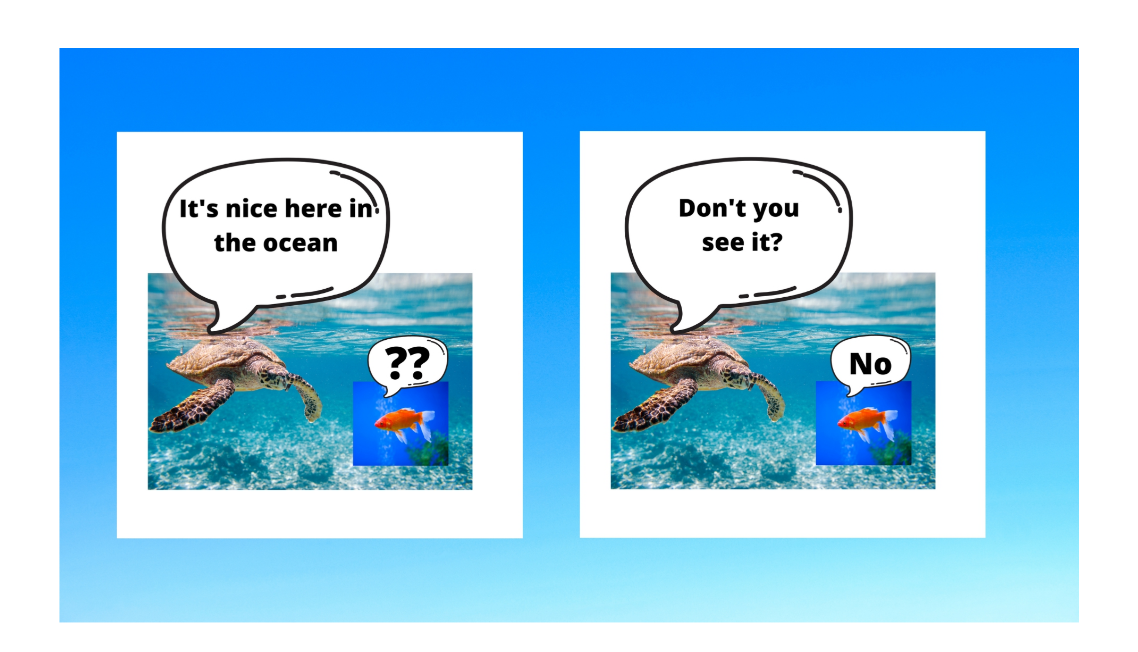
Groupe d'étude

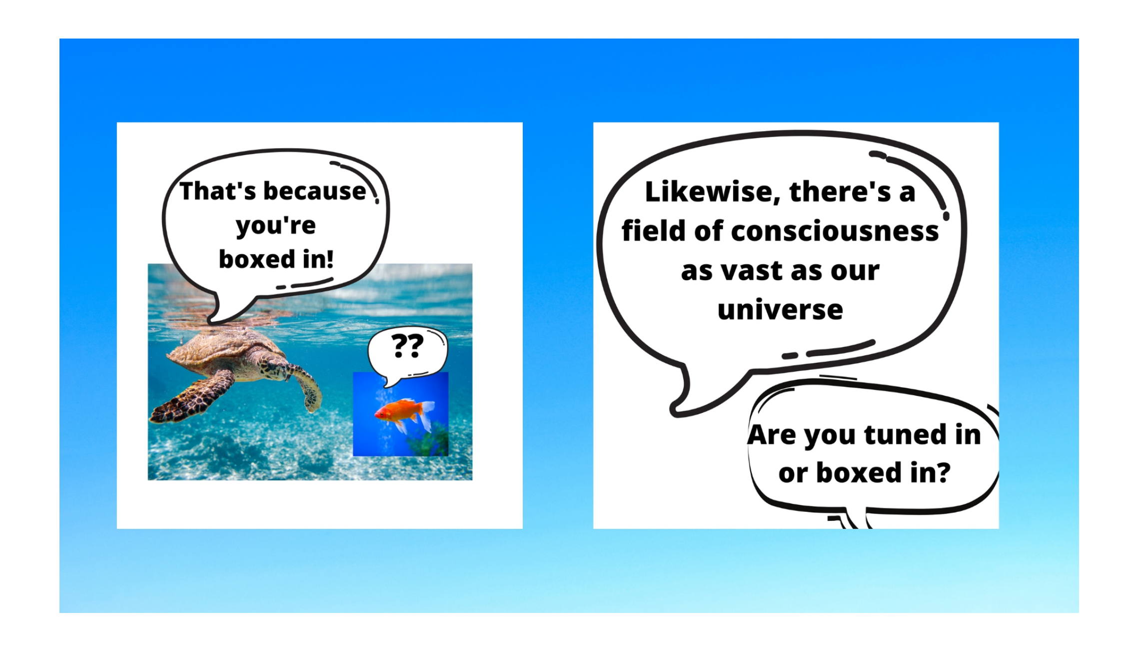
J'ai créé un tout nouveau groupe Facebook pour ceux qui souhaitent dialoguer (pas de discussions ou de débats) avec d'autres sur les thèmes de mon livre. Le sujet est double : la transformation personnelle et la transformation sociale.

Vous pouvez devenir membre via cette page.

Ce livret : septembre 2023

Auteur : Martin Euser





Cartoon from my Youtube channel